

# Lasaa de Vegetales Horneada

**Sirve:** 8 Porciones

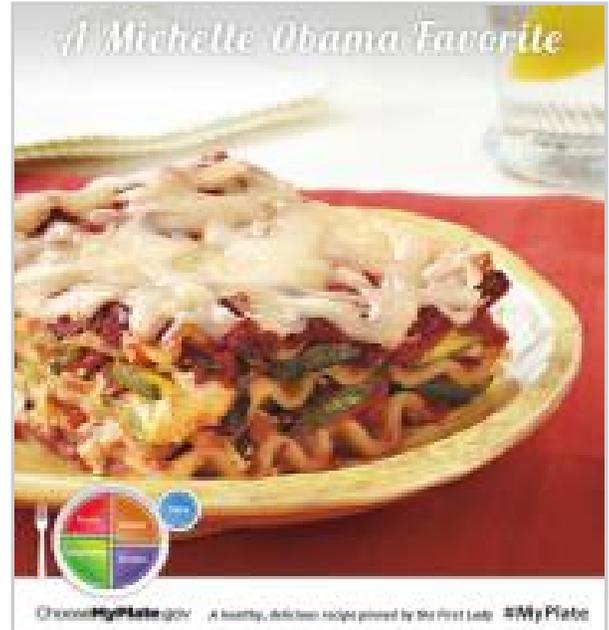
No escurra el agua extra del tofu en esta receta, de esa manera, las capas de queso se mantendrán húmedas y cremosas. Sirva con una ensalada verde.

## Ingredientes

- 3 cucharadas** aceite de oliva (dividido)
- 1/2 taza** cebolla blanca picada
- 2 clavos** ajo (finamente picado)
- 1 cucharadita** sal Kosher (dividida)
- 1 cucharadita** azúcar
- 1/4 cucharadita** pimienta fresca molida
- 1/4 cucharadita** chile rojo machacado
- 1 lata** tomates rojos machacados (28 onzas, sin escurrir)
- 1/2 taza** albahaca fresca (picada)
- 1 cucharada** orégano fresco (picado)
- 1 taza** queso ricotta
- 1/2 taza** queso Parmigiano-Reggiano fresco, rallado (2 onzas)
- 1 paquete** tofu firme empacado en agua (14 onzas)
- 1** huevo grande (ligeramente batido)
- 1/2 taza** cebollines (picados finamente)
- 3 tazas** pimientos rojos (finamente picado, 2 mediano)
- 2** calabacines medianos (cortados a lo largo en cuartos y finamente rodajeados)
- 1/3 taza** perejil fresco
- aceite antiadherente en aerosol
- 12** láminas de lasaña libres de gluten (cocidas)
- 3/4 taza** queso mozzarella parcialmente desnatada

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375°. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén mediana sobre fuego medio-alto.



### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	428	
Grasa total	18 g	28%
Proteínas	22 g	
Carbohidrato	47 g	16%
Fibra dietética	5 g	20%
Grasa saturada	6 g	30%
Sodio	572 mg	24%

### MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/4 tazas
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 onza
Lácteo	3/4 taza

Añada la cebolla blanca; sofría por 5 minutos o hasta que esté blanda. Añada el ajo; sofría por 5 minutos o hasta que se dore. Añada 1/2 cucharadita de sal, azúcar, 1/8 de cucharadita de pimienta negra, pimienta roja machacado, y tomates. Cúbralo, reduzca el fuego a bajo, y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que esté todo completamente caliente. Retírelo de fuego; incorpore la albahaca y el orégano, deje enfriar.

2. Combine la ricotta, el queso Parmigiano-Reggiano, tofu, huevo, y 1/4 de cucharadita de sal en el procesador de alimentos; actívelo por 10 segundos o hasta que estén bien combinados. Incorpore los cebollines. Déjelo de un lado.
3. Caliente la cucharada de aceite de oliva restante en una sartén antiadherente grande sobre fuego medio-alto. Añada el pimiento, calabacín, y el 1/4 de cucharadita de sal restante en la sartén; sofría por 10 minutos o hasta que los vegetales estén blandos y el líquido se evapore. Retírelo del fuego; incorpore el perejil y el 1/8 de cucharadita de pimienta negra restante.
4. Extienda 1/2 de taza de la mezcla de tomate en el fondo de un plato para hornear de 13x9 pulgadas cubierto con aceite antiadherente en aerosol; cubra con 3 láminas de lasaña. Extienda 3/4 de taza de la mezcla de tomate sobre las láminas de lasaña; cubra con 1 taza de la mezcla de tofu y 1 taza de la mezcla de calabacín. Repita las capas 2 veces terminando con una capa de láminas de lasaña. Extienda los 3/4 de taza de la mezcla de tomate encima. Hornee a 375° por 35 minutos o hasta que esté burbujeando. Hornee por unos 5 minutos adicionales o hasta que se derrita el queso. Déjela reposar por unos 10 minutos.

## Notas

Existe una variedad de pastas libre de gluten disponibles. La mayoría son hechas de maíz, arroz, quinua, o alforfón. Dado que estas pastas no contienen trigo, lo cuál actúa como un aglutinante en las pastas tradicionales, se cocinan de diferente manera y se pueden poner muy blandas rápidamente si se cocinan en exceso. Siga las instrucciones del paquete con cada variedad dado que los

tiempos de cocción y procedimientos varían para un mejor resultado.

A First Lady's Favorite from Oxmoor House